Gdy źle reagujesz na histaminę

Data aktualizacji
2025-06-10

Histamina jest naturalnym, organicznym związkiem chemicznym, który wytwarza organizm człowieka. Pomaga m.in. w:

- skurczach mięśni gładkich
- rozszerzaniu naczyń krwionośnych
- gojeniu się ran
- pobudzaniu wydzielania kwasu żołądkowego
- regulacji rytmu snu i czuwania.

Histamina nie jest niebezpieczna. Jednak gwałtownie się uwalnia w czasie reakcji alergicznej na jakiś produkt – co wywołuje takie oznaki, jak pokrzywka, swędzenie, zaczerwienienie skóry, obrzęk błon śluzowych czy trudności w oddychaniu. W ekstremalnych przypadkach wysokie stężenie histaminy we krwi może prowadzić nawet do wstrząsu anafilaktycznego i śmierci. U zdrowych osób poziom histaminy we krwi utrzymywany jest na odpowiednio niskim poziomie. Rozkładają ją enzymy, które w organizmie odpowiadają za jej wchłanianie w przewodzie pokarmowym.

Dlaczego niektóre osoby nie tolerują histaminy nie jest dokładnie rozpoznane. Nie jest to choroba ani alergia, ale nietolerancja.

Jak się objawia nietolerancja histaminy

Objawy nietolerancji histaminy nie są specyficzne. Mogą się pojawiać przy innych dolegliwościach, jak np. alergie, celiakia, choroby przewodu pokarmowego (m.in. przy wrzodach żołądka).

Nietolerancja histaminy ma miejsce, gdy występuje nierównowaga między histaminą, która została zjedzona i uwolniona przez organizm a zdolnością organizmu do jej rozkładania. Jeśli masz nietolerancję histaminy i zjesz posiłek, który ją zawiera, możesz zaobserwować dokuczliwe objawy, takie jak:

- zmiany skórne, świąd
- obrzęk błony śluzowej nosa
- nadpobudliwość, nadmierna potliwość
- ból głowy
- duszności, zaburzenia pracy serca
- ból brzucha, mdłości, biegunka, wzdęcia.

Jeśli lekarz wykluczy inne przyczyny, być może okaże się, że jest to właśnie nietolerancja histaminy. Wtedy może zalecić Ci specjalną dietę.

Dieta antyhistaminowa

Dieta antyhistaminowa, czyli niskohistaminowa może być stosowana, kiedy lekarz stwierdzi, że masz nietolerancję histaminy. Wtedy zaleci Ci eliminację produktów z wysoką zawartością histaminy.

> **Nie należy stosować diety antyhistaminowej jako diety odchudzającej czy ogólnie poprawiającej stan zdrowia.**

Dieta antyhistaminowa ma na celu złagodzenie uciążliwych objawów nietolerancji i ma 3 fazy:

- eliminacji
- testu
- długoterminową.

W fazie eliminacji wyklucz w miarę możliwości produkty bogate w histaminę. Nie wykluczysz jej całkowicie, bo ten związek jest w wielu produktach spożywczych. Faza eliminacyjna trwa około 2-8 tygodni.

W fazie testu włączaj na nowo do swoich posiłków wcześniej wykluczone produkty, pojedynczo. Obserwuj reakcje swojego organizmu i oceń, w jakim stopniu dany produkt jest za nie odpowiedzialny. Następnie rozszerzaj codzienną dietę o składniki, które nie wywołują nieprzyjemnych objawów. Ten etap trwa z reguły około 6 tygodni.

Faza długoterminowa to ostatni etap diety antyhistaminowej. Znając już w przybliżeniu listę składników, które wywołują szkodliwe reakcje, możesz rozpocząć komponowanie swojej diety z wykorzystaniem produktów dobrze tolerowanych.

W ten sposób możesz stopniowo urozmaicać swój jadłospis i stosować się do zasad zdrowego odżywiania, z wykluczeniem wyraźnie szkodzących Ci składników.

Gdzie znajdziesz histaminę

Produkty nieprzetworzone, świeże w większości mają niedużo histaminy.

> **Im bardziej produkt jest przetworzony, tym więcej zawiera histaminy.**

Jej zawartość rośnie także w wyniku długiego przechowywania, dojrzewania, fermentacji oraz podczas psucia się żywności.

Produkty, w których znajduje się histamina:

- **bogate źródła histaminy to**: cytrusy, pomidory, szpinak, kiszone warzywa, sery dojrzewające, surowe i dojrzewające wędliny, ryby o ciemnym mięsie, napoje fermentowane, wino, piwo
- **średnią zawartość histaminy mają**: szparagi, awokado, banan, śliwki, ananas, fermentowane produkty mleczne, herbata czarna i zielona, owoce morza, orzechy
- **małą ilość histaminy mają**: większość świeżych warzyw, większość świeżych owoców, gotowane jaja, mleko pasteryzowane, twaróg, ser mozzarella, produkty zbożowe, świeże mięso, świeże ryby (o jasnym mięsie), woda, herbaty ziołowe i owocowe, kawa, tłuszcze roślinne, masło, nasiona roślin strączkowych.

Przeczytaj także

Ciężkie reakcje alergiczne u dzieci

Nieraz w konsekwencji reakcji organizmu na alergeny następuje bardzo silna reakcja. Zdarza się rzadko – dotyczy jednak czasami również dzieci

Alergia i astma – nie lekceważ objawów

Coraz więcej ludzi zmaga się alergią. Stała się problemem cywilizacyjnym. Nieleczona może prowadzić do astmy. Czy da się jej zapobiec? Jak sobie z nią radzić i jak przeciwdziałać powikłaniom?

Nieswoiste choroby zapalne jelit – co warto wiedzieć

Nieswoiste zapalenia jelit to grupa chorób przewlekłych, w których występują okresy wznowy i remisji. Choroby te wymagają nie tylko odpowiedniego leczenia, ale też zmiany stylu życia, stosowania diety i wyeliminowania używek